

# Info Santé au travail

Fiche d'information interne des établissements de la direction commune — N°1

## Travail posté (alternance jour / nuit) et travail de nuit

Quelles précautions pour sa santé ?

### ■ Pourquoi cette organisation du travail doit-elle inciter à faire attention à sa santé ?

Notre horloge biologique fonctionne sur 24 heures grâce à la lumière du jour et à la régularité des rythmes de vie. Lors du travail en alternance jour/nuit ou de nuit, le fonctionnement de cette horloge est perturbé ce qui impacte notamment le sommeil et la vigilance.

#### Quels troubles du sommeil et de la vigilance ?

- Un temps de sommeil plus court (en moyenne 1 à 2 heures de moins par 24 heures).
- Une somnolence plus importante au cours de la journée augmentant le risque d'accidents du travail et de la circulation.

#### D'autres troubles ?

- Un état dépressif ou d'anxiété, une prise de poids, de l'hypertension artérielle, des troubles digestifs.
- La grossesse d'une femme qui travaille en horaires postés ou la nuit doit être particulièrement surveillée.
- Le travail posté ou de nuit est un facteur de risque probable de cancer du sein chez la femme.

### ■ Adopter un certain nombre de règles de vie et de prévention

#### Prendre soin de votre sommeil

- Respecter des horaires réguliers de coucher et de lever.
- Dormir au calme et dans l'obscurité.
- Faire une sieste courte (moins de 30 min.) si vous êtes en poste du matin ou de nuit pour lutter contre la dette de sommeil.
- Éviter l'utilisation de médicaments hypnotiques.

#### Se méfier de la somnolence

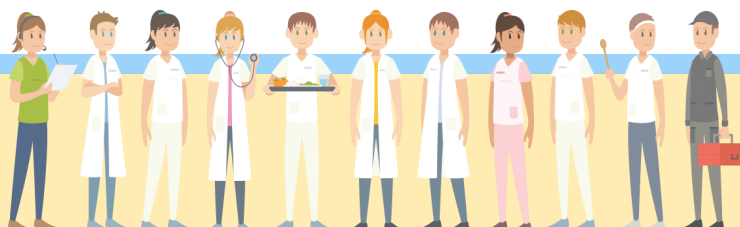
- Repérer les signes de somnolence au volant ou au travail : concentration difficile, raideur de la nuque et tête lourde, picotement des yeux, sensations de paupières lourdes, bâillements.
- Être particulièrement vigilant à ces signes lors du trajet de retour après un poste de nuit. Ne pas hésiter à s'arrêter pour dormir moins de 30 minutes.
- Éviter de conduire si votre médecin vous prescrit des médicaments qui favorisent la somnolence.
- Ne pas recourir à des médicaments psychostimulants pour maintenir la vigilance.
- Faire si possible une sieste courte (moins de 30 minutes) lors des pauses pendant le travail.

#### Utiliser la lumière

- S'exposer à la lumière du jour ou à une lumière artificielle élevée (sans regarder la lumière en face) avant le travail ou en début de poste pour resynchroniser votre horloge interne et augmenter votre vigilance.
- Éviter la lumière du jour ou une lumière trop forte en fin de poste et lors du retour à votre domicile pour mieux préparer le sommeil qui va suivre.

#### Adapter votre mode de vie : alimentation et activité physique

- Faire 3 repas variés et équilibrés par jour, si possible à des horaires réguliers.
- Prendre une légère collation en cas de poste du matin ou de nuit.
- Ne pas sauter de repas et limiter le grignotage.
- Éviter une consommation excessive d'excitants (café, thé, sodas, boissons énergétiques), surtout lors des 5 dernières heures de travail, afin de ne pas perturber le sommeil à venir.
- Pratiquer une activité physique régulière.



## ■ Parlez à votre médecin des problèmes persistants

### À votre médecin traitant et au médecin du travail, signalez :

- vos difficultés de sommeil et vos baisses de vigilance au cours du travail.
- vos éventuels troubles digestifs, dépressifs, anxieux ou vos addictions.
- vos accidents ou des endormissements au volant.
- votre grossesse ou vos difficultés à concevoir un enfant.

### À votre médecin traitant et/ou à votre gynécologue, expliquez :

- votre profession et vos horaires de travail afin d'adapter votre suivi médical.

## En résumé

### Travail en alternance jour / nuit ou de nuit



#### • Les conséquences possibles

- Troubles du sommeil et de la vigilance
- État dépressif ou d'anxiété
- Prise de poids, hypertension artérielle, troubles digestifs
- Impact sur la grossesse
- Facteur de risque probable du cancer du sein



#### • La prévention

- Prendre soin de son sommeil, pratiquer la sieste courte
- Éviter les médicaments hypnotiques ou psychostimulants
- Se méfier de la somnolence au travail et pendant les trajets
- Utiliser la lumière (élevée en début de poste, plus faible en fin de poste)
- Avoir une bonne hygiène de vie (alimentation, activité physique)
- Faire part de ses problèmes à son médecin et au médecin du travail

- **Référence** *Recommandation HAS / SFMT :*  
« Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et / ou de nuit »  
Mai 2012